

☆☆☆アレアスフェスタ 2022☆☆☆

「親子 de 体操 リズム&エクササイズ」♪



待ちに待った“春”がそこまでやってきました！

寒さで動きにくくなっている身体、軽やかなリズムに乗って動かしませんか？

親子一緒に、そして別々の時間も体験しながら、かけがえのない時間を過ごしましょう。

ミズノスポーツサービスの経験豊富なインストラクターが、安全な運動の方法をゆっくりとした音楽に乗せてお伝えします！

★開催日時

令和4年**3月20日**(日) 14:00~16:00 *受付 13:45~

★参加対象

お子様（概ね4歳から小学3年生まで）と保護者 先着20組（3/18締切）

★開催場所

北九州市障害者スポーツセンター アレアス
（北九州市小倉北区三郎丸3-4-1）

★申込方法

お電話または直接窓口にてお申し込みください。（受付時間 9時~21時*火曜日休館）

TEL 093-922-0026 FAX 093-922-0041

★参加費

無料

★持参品

室内シューズ、運動しやすい服装、飲料水、タオル

★新型コロナ感染対策

- ・参加者のアルコール手指消毒、及びマスクの着用をお願いいたします。
- ・会場内は常時換気を行い、プログラムを実施いたします。





■14:00 あいさつ・オリエンテーション

■14:15~15:00

【Part I お子さまと保護者様が一緒に行うプログラム】

『親子 de 体操』

「パプリカ」の曲に乗せ、ケガがなく安全に運動を行うため、筋肉を温めて心肺機能を徐々に慣らしていきながら準備体操を行います♪



■15:15~16:00

【Part II お子さまと保護者様に分かれて行うプログラム】

『こどもリズム運動』

楽しくリズムをとりながら「パプリカ」の曲に乗せて行うリズム運動♪

未就学児と小学生それぞれに振り付けを準備しています。

身体と心は繋がっているので、手足をたくさん動かすことで気持ちも晴ればれ！

笑顔の花がたくさん咲くでしょう！

※最後は、子どもたちの運動の成果を保護者の皆様に見ていただきます。



〈インストラクター紹介 親子と子ども担当〉

古澤麻有子(ふるさわまゆこ)先生

- ・西日本健康研究インストラクター
- ・ヨガ、ニカタン研究インストラクター



『おとなかんたんエクササイズ』

普段まったく運動をしていない方でも、音楽とリズムに合わせた動作を行うことができる

「運動開始の第一歩」となるようなエクササイズです。

身体を動かすことで免疫力をUP！ 元気に春を迎えましょう！



〈インストラクター紹介 おとな担当〉

立田真由美(たつたまゆみ)先生

- ・エアロビクスインストラクター
- ・ピラティスリフォーマーインストラクター

■16:00 プログラム終了

